

INTISARI AGAMA BUDDHA
Penyusun : Pandita S. Widyadharmas
BAB II – AJARAN SANG BUDDHA

1. KITAB SUCI AGAMA BUDDHA

Kitab Suci Agama Buddha yang tertulis dalam Bahasa Pali adalah

TIPITAKA, yang terdiri dari :

1. Vinaya Pitaka yang berisikan tata-tertib bagi para bhikkhu/bhikkhuni.
2. Sutta Pitaka yang berisikan khotbah-khotbah Sang Buddha
3. Abidhamma Pitaka yang berisikan Ajaran tentang metafisika dan ilmu kejiwaan.

Sedangkan yang tertulis dalam bahasa Sanssekerta adalah :

1. Avatamsaka Sutra.
2. Lankavatara Sutra.
3. Saddharma Pundarika Sutra.
4. Vajracchendika Prajna Paramita Sutra (Kim Kong Keng), dan lain-lain.

2. KESUNYATAAN DAN KENYATAAN

1. Paramatha-sacca : Kebenaran mutlak (absolute truth), dan harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut :
 1. Harus benar.
 2. Tidak terikat oleh waktu ; waktu dulu, sekarang dan waktu yang akan datang sama saja.
 3. Tidak terikat oleh tempat ; di sini, di Amerika ataupun di bulan sama saja.
2. Sammuti-sacca : Kebenaran relatif ; berarti bahwa sesuatu itu benar, tetapimasih terikat oleh waktu dan tempat.

3. EHIPASSIKO

Ehipassiko berarti “datang dan alamilah sendiri”. Umat Buddha tidak diminta untuk percaya saja, tetapi justru untuk mengalami sendiri segala sesuatu. Ini menunjukkan khas Buddhisme, berbeda dengan apa yang diajarkan oleh Agama-agama lain.

4. EMPAT KESUNYATAAN MULIA

I. Kesunyataan Mulia tentang Dukkha

Hidup dalam bentuk apa pun adalah dukkha (penderitaan) :

- a. dilahirkan, usia tua, sakit, mati adalah penderitaan.
- b. berhubungan dengan orang yang tidak disukai adalah penderitaan.
- c. ditinggalkan oleh orang yang dicintai adalah penderitaan.
- d. tidak memperoleh yang dicita-citakan adalah penderitaan.
- e. masih memiliki lima khanda adalah penderitaan.

Dukkha dapat juga dibagi sbb. :

- a. *dukkha-dukkha* – ialah penderitaan yang nyata, yang benar dirasakan sebagai penderitaan tubuh dan bathin, misalnya sakit kepala, sakit gigi, susah hati dll.
- b. *viparināma-dukkha* – merupakan fakta bahwa semua perasaan senang dan bahagia –berdasarkan sifat ketidak-kekalan– di dalamnya mengandung benih-benih kekecewaan, kekesalan dll.
- c. *sankhāra-dukkha* – lima khanda adalah penderitaan ; selama masih ada lima khanda tak mungkin terbebas dari sakit fisik.

II. Kesunyataan Mulia tentang asal mula Dukkha

Sumber dari penderitaan adalah *tanhā*, yaitu nafsu keinginan yang tidak ada habis-habisnya. Semakin diumbar semakin keras ia mencengkeram. Orang yang pasrah kepada *tanhā* sama saja dengan orang minum air asin untuk menghilangkan rasa hausnya. Rasa haus itu bukannya hilang, bahkan menjadi bertambah, karena air asin itu yang mengandung garam. Demikianlah, semakin orang pasrah kepada *tanhā* semakin keras *tanhā* itu mencengkeramnya.

Dikenal tiga macam *tanhā*, yaitu :

1. *Kāmatanhā* : kehausan akan kesenangan indriya, ialah kehausan akan :
 - a. bentuk-bentuk (indah)
 - b. suara-suara (merdu)
 - c. wangi-wangian
 - d. rasa-rasa (nikmat)
 - e. sentuhan-sentuhan (lembut)
 - f. bentuk-bentuk pikiran
2. *Bhavatanhā* : kehausan untuk lahir kembali sebagai manusia berdasarkan kepercayaan tentang adanya “atma (roh) yang kekal dan terpisah” (*attavada*).
3. *Vibhavantanhā* : kehausan untuk memusnahkan diri, berdasarkan kepercayaan, bahwa setelah mati tamatlah riwayat tiap-tiap manusia (*ucchedavāda*).

III. Kesunyataan Mulia tentang lenyapnya Dukkha

Kalau tanhā dapat disingkirkan, maka kita akan berada dalam keadaan yang bahagia sekali, karena terbebas dari semua penderitaan (bathin). Keadaan ini dinamakan *Nibbana*.

- a. *Sa-upadisesa-Nibbana* = Nibbana *masih bersisa*. Dengan ‘sisa’ dimaksud bahwa lima khanda itu masih ada.
- b. *An-upadisesa-Nibbana* = Setelah meninggal dunia, seorang Arahāt akan mencapai anupadisesa-nibbana, ialah Nibbana *tanpa sisa* atau juga dinamakan Pari-Nibbana. Sang Arahāt telah beralih ke dalam keadaan yang tidak dapat dilukiskan dengan kata-kata. Misalnya, kalau api padam, kejurusan mana api itu pergi? jawaban yang tepat : ‘tidak tahu’ Sebab api itu padam karena kehabisan bahan bakar.

IV. Kesunyataan Mulia tentang Jalan Menuju Lenyapnya Dukkha

Delapan Jalan Utama (Jalan Utama Beruas Delapan) yang akan membawa kita ke Jalan Menuju Lenyapnya Dukkha, yaitu :

Pañña

1. Pengertian Benar (*sammā-ditthi*)
2. Pikiran Benar (*sammā-sankappa*)

Sila

3. Ucapan Benar (*sammā-vācā*)
4. Perbuatan Benar (*sammā-kammanta*)
5. Pencarian Benar (*sammā-ajiva*)

Samādhi

6. Daya-upaya Benar (*sammā-vāyāma*)
7. Perhatian Benar (*sammā-sati*)
8. Konsentrasi Benar (*sammā-samādhi*)

Delapan Jalan Utama ini dapat lebih lanjut diperinci sbb. :

1. *Pengertian Benar (sammā-ditthi)*
menembus arti dari :
 - a. Empat Kesunyataan Mulia
 - b. Hukum Tilakkhana (Tiga Corak Umum)
 - c. Hukum Paticca-Samuppāda
 - d. Hukum Kamma
2. *Pikiran Benar (sammā-sankappa)*
 - a. Pikiran yang bebas dari nafsu-nafsu keduniawian (*nekkhamma-sankappa*).
 - b. Pikiran yang bebas dari kebencian (*avyāpāda-sankappa*)
 - c. Pikiran yang bebas dari kekejaman (*avihimsā-sankappa*)
3. *Ucapan Benar (sammā-vācā)*
Dapat dinamakan Ucapan Benar, jika dapat memenuhi empat syarat di bawah ini :
 - a. Ucapan itu benar
 - b. Ucapan itu beralasan
 - c. Ucapan itu berfaedah
 - d. Ucapan itu tepat pada waktunya
4. *Perbuatan Benar (sammā-kammanta)*
 - a. Menghindari pembunuhan
 - b. Menghindari pencurian
 - c. Menghindari perbuatan a-susila
5. *Pencarian Benar (sammā-ajiva)*
Lima pencarian salah harus dihindari (M. 117), yaitu :
 - a. Penipuan
 - b. Ketidak-setiaan
 - c. Penujuman

- d. Kecurangan
- e. Memungut bunga yang tinggi (praktek lintah darat)

Di samping itu seorang siswa harus pula menghindari lima macam perdagangan , yaitu :

- a. Berdagang alat senjata
 - b. Berdagang mahluk hidup
 - c. Berdagang daging (atau segala sesuatu yang berasal dari penganiayaan mahluk-mahluk hidup)
 - d. Berdagang minum-minuman yang memabukkan atau yang dapat menimbulkan ketagihan
 - e. Berdagang racun.
6. *Daya-upaya Benar (sammā-vāyāma)*
- a. Dengan sekuat tenaga mencegah munculnya unsur-unsur jahat dan tidak baik di dalam bathin.
 - b. Dengan sekuat tenaga berusaha untuk memusnahkan unsur-unsur jahat dan tidak baik, yang sudah ada di dalam bathin.
 - c. Dengan sekuat tenaga berusaha untuk membangkitkan unsur-unsur baik dan sehat di dalam bathin.
 - d. Berusaha keras untuk mempernyata, mengembangkan dan memperkuat unsur-unsur baik dan sehat yang sudah ada di dalam bathin.
7. *Perhatian Benar (sammā-sati)*
Sammā-sati ini terdiri dari latihan-latihan Vipassanā-Bhāvanā (meditasi untuk memperoleh pandangan terang tentang hidup), yaitu :
- a. Kāyā-nupassanā = Perenungan terhadap tubuh
 - b. Vedanā-nupassanā = Perenungan terhadap perasaan.
 - c. Cittā-nupassanā = Perenungan terhadap kesadaran.
 - d. Dhammā-nupassanā = Perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran.
8. *Konsentrasi Benar (sammā-samādhi)*
Latihan meditasi untuk mencapai Jhāna-Jhāna.

Siswa yang telah berhasil melaksanakan Delapan Jalan Utama memperoleh :

- 1. Sila-visuddhi – Kesucian Sila sebagai hasil dari pelaksanaan Sila dan terkikis habisnya Kilesa.
- 2. Citta-visuddhi – Kesucian Bathin sebagai hasil dari pelaksanaan Samadhi dan terkikis habisnya Nivarana.
- 3. Ditthi-visuddhi – Kesucian Pandangan sebagai hasil dari pelaksanaan Pañña dan terkikis habisnya Anusaya.

Untuk lebih jelasnya, hal tersebut di atas akan diterangkan lebih lanjut seperti di bawah ini :

Asava	Delapan Jalan Utama	
1. Kilesa	3. Ucapan Benar 4. Perbuatan Benar 5. Pencapaian Benar	Sila
2. Nivarana	6. Daya-upaya Benar 7. Perhatian Benar 8. Konsentrasi Benar	Samadhi
3. Anusaya	1. Pengertian Benar 2. Pikiran Benar	Pañña

Asava = Kekotoran bathin, dapat dibagi dalam 3 (tiga) golongan besar, yaitu:

- 1. Kilesa = Kekotoran bathin yang kasar dan dapat jelas dilihat atau didengar.
- 2. Nivarana = Kekotoran bathin yang agak halus, yang agak sukar diketahui.
- 3. Anusaya = Kekotoran bathin yang halus sekali dan sangat sukar untuk diketahui.

BHAVANA

Agama Buddha mengenal 2 (dua) macam meditasi (Bhavana) :

I. Samatha-bhavana = Meditasi untuk mendapatkan ketenangan bathin melalui *Jhāna-Jhāna*.

- Jhāna pertama :
- Vitakka = Usaha dalam tingkat permulaan untuk memegang obyek.
 - Vicāra = Pikiran yang berhasil memegang obyek dengan kuat.
 - Piti = Kegiuran
 - Sukha = Kebahagiaan.
 - Ekaggata = Pemusatan pikiran yang kuat.

Jhāna kedua : Vicāra, Piti, Sukha, Ekaggata.

Jhāna ketiga : Piti, Sukha, Ekaggata.

Jhāna keempat : Sukha, Ekaggata.

Jhāna kelima : Ekaggata + keseimbangan bathin.

Meditasi Samatha-bhāvanā yang sangat dipujikan ialah Brahma-Vihāra-bhāvanā yang terdiri dari :

- Mettā-bhāvanā = Usaha dalam tingkat permulaan untuk memegang obyek.
- Karunā-bhāvanā = Meditasi welas-asih terhadap semua makhluk yang sedang menderita.
- Muditā-bhāvanā = Meditasi yang mengandung simpati terhadap kebahagiaan orang lain.
- Upekkhā-bhāvanā = Meditasi keseimbangan bathin.

Brahmā-Vihāra-bhāvanā dapat juga dipakai untuk melemahkan kecenderungan-kecenderungan untuk melakukan perbuatan yang tidak baik.

Tiga Akar Perbuatan

Tiga hal yang di bawah ini dapat disebut sebagai tiga akar atau sumber untuk melakukan perbuatan, yaitu :

- Lobha* = Kemelekatan yang sangat terhadap sesuatu sehingga menimbulkan *keserakahan*.
- Dosa* = Penolakan yang sangat terhadap sesuatu sehingga menimbulkan *kebencian*.
- Moha* = Kebodohan ; tidak dapat membedakan mana yang buruk dan mana yang baik.

II. Vipassanā-bhāvanā = Meditasi untuk memperoleh Pandangan Terang tentang hidup, tentang hakikat sesungguhnya dari benda-benda.

Latihan-latihan Vipassanā-bhāvanā sudah diterangkan sewaktu membahas Perhatian Benar (*sammā-sati*).

Tujuan dari latihan-latihan bhāvanā ialah untuk menyingkirkan Nivarana (lihat pembahasan Asava) yang dianggap sebagai rintangan untuk memperoleh ketenangan bathin maupun Pandangan Terang tentang hidup dan hakekat sesungguhnya dari benda-benda.

Perincian dari Nivarana adalah sbb. : 1. *Kāmacchanda* — nafsu keinginan

2. *Vyāpāda* — keinginan jahat, kebencian dan amarah.

3. *Thina-middha* — lamban, malas dan kesu.

4. *Uddhacca-kukkucca* — gelisah dan cemas.

5. *Vicikicchā* — keragu-raguan.

Dalam tingkat kesucian, umat Buddha dapat dibagi dalam dua golongan :

- Puthujjana* — Ialah para bhikkhu dan orang-orang berkeluarga yang belum mencapai tingkat kesucian.
- Ariya-puggalā* — Ialah para bhikkhu dan orang-orang berkeluarga yang sedikit-tidaknya telah mencapai tingkat kesucian pertama.

Tingkat-tingkat kesucian

Tingkat kesucian	Belunggu yang harus dipatahkan ;	Lahir kembali
1. <i>Sotāpanna</i>	<ol style="list-style-type: none"> <i>Sakkāyaditthi</i> = Pandangan sesat tentang adanya pribadi, jiwa atau aku yang kekal. <i>Vicikicchā</i> = Keragu-raguan terhadap Sang Buddha dan AjaranNya. <i>Silabbataparāmāsa</i> = Kepercayaan tahyul bahwa upacara agama saja dapat membebaskan manusia dari penderitaan. 	Maksimum 7 kali
2. <i>Sakadāgāmi</i>	Melemahkan belunggu-belunggu nomor 4 dan 5.	1 kali
3. <i>Anāgāmi</i>	4. <i>Kāmarāga</i> = Nafsu Indriya.	Tidak akan terlahir kembali

	5. <i>Vyāpāda</i> = Benci, keinginan tidak baik. Setelah meninggal dunia, seorang Anāgāmi akan terlahir di sorga Suddhavasa dan disitu akan mencapai Tingkat Arahat.	di alam manusia
4. Arahat	6. <i>Ruparāga</i> = Kemelekatan atau kehausan untuk terlahir di alam bentuk. 7. <i>Aruparāga</i> = Kemelekatan atau kehausan untuk terlahir di alam tanpa bentuk. 8. <i>Māna</i> = Ketinggian hati yang halus. 9. <i>Uddhacca</i> = Bathin yang belum seimbang benar. 10. <i>Avijjā</i> = Kegelapan bathin.	Mencapai Nibbana

Keterangan : Perbedaan antara *Avijjā* dan *Moha*.

Avijjā = Kebodohan/kegelapan bathin, karena tidak dapat menembus arti dari Empat Kesunyataan Mulia, Hukum Tilakkhana, Hukum Paticca-Samuppada, Hukum Kamma.

Moha = Kebodohan/kegelapan bathin, karena tidak dapat membedakan apa yang baik dan apa yang tidak baik.

5. HUKUM TILAKKHANA (TIGA CORAK UMUM)

Hukum Tilakkhana ini termasuk Hukum Kesunyataan ; berarti bahwa Hukum ini berlaku di mana-mana dan pada setiap waktu. Jadi tidak terikat oleh waktu dan tempat.

1.

1. Sabbe sankhārā aniccā Segala sesuatu dalam alam semesta ini yang terdiri dari paduan unsur-unsur adalah tidak kekal. Umat Buddha melihat segala sesuatu dalam alam semesta ini sebagai suatu proses yang selalu dalam keadaan bergerak, yaitu :

Uppada	Thiti	Bhanga
(timbul)	(berlangsung)	(berakhir/lenyap)

2. Sabbe sankhārā dukkha Apa yang tidak kekal sebenarnya tidak memuaskan dan oleh karena itu adalah penderitaan.
3. Sabbe Dhammā Anattā Segala sesuatu yang tercipta dan tidak tercipta adalah tanpa inti yang kekal/abadi. Contoh dari sesuatu yang tidak tercipta adalah Nibbana.

Di samping paham anattā yang khas Buddhis terdapat juga dua paham lain yaitu :

1.

1. Attavāda Paham bahwa atma (roh) adalah kekal-abadi dan akan berlangsung sepanjang masa (tidak dibenarkan oleh Sang Buddha).
2. Ucchedavāda Paham bahwa setelah mati atma (roh) itu pun akan turut lenyap (tidak dibenarkan oleh Sang Buddha).

Uraian secara matematika tentang ketiga paham tersebut adalah sbb. :

Attavāda

- I. $A + p = A + p$
- II. $(A + p) + p1 = A + p + p1$
- III. $(A + p + p1) + p2 = A + p + p1 + p2$
- IV. $(A - p - p1 - p2) + \dots + pn = A + p + p1 + p2 + \dots + pn$

Ucchedavāda

1. $A + p = \text{Nihil}$

Anattā

- I. $A + p = BA = \text{Atma, roh}$
- II. $B + p1 = Cp = \text{Pengalaman hidup}$
- III. $C + p2 = DI, II, III = \text{Kehidupan ke I, II, III.}$

Contoh konkrit tentang paham anattā, misalnya kalau kita membuat roti. Roti dibuat dengan memakai tepung, ragi, gula, garam, mentega, susu, air, api, tenaga kerja dll.. Tetapi setelah menjadi roti tidak mungkin kita akan menunjuk satu bagian tertentu dan mengatakan : ini adalah tepungnya, ini garamnya, ini menteganya, ini airnya, ini apinya, ini tenaga kerjanya dst. Karena setelah bahan-bahan itu diaduk menjadi satu dan dibakar di oven, maka bahan-bahan itu telah berubah sama sekali.

Kesimpulan : Meskipun roti itu terdiri dari bahan-bahan yang tersebut di atas, namun setelah melalui proses pembuatan dan pembakaran di oven telah menjadi sesuatu yang *baru sama sekali dan tidak mungkin lagi untuk mengembalikannya dalam bentuknya yang semula.*

LIMA KHANDHA

Dalam Agama Buddha diajarkan bahwa seorang manusia terdiri dari lima kelompok kehidupan/kegemaran (Khandha) yang saling bekerja-sama dengan erat sekali. Kelima kelompok kehidupan/kegemaran tersebut adalah :

1. Rupa = Bentuk, tubuh, badan jasmani.
2. Sañña = Pencerapan.
3. Sankhāra = Pikiran, bentuk-bentuk mental.
4. Vedanā = Perasaan.
5. Viññāna = Kesadaran.

Gabungan dari No. 2, 3, 4 dan 5 dapat juga dinamakan nama (bathin), sehingga seorang manusia dapat dikatakan terdiri dari rupa dan nama. Dalam menangkap rangsangan dari luar, maka bekerja-samanya lima khandha ini adalah sbb. :

1. Rupa Kita menangkap suatu rangsangan melalui mata, telinga, hidung, lidah, tubuh yang merupakan bagian dari badan jasmani kita.
2. Viññāna (citta) Kita lalu akan menyadari bahwa bathin kita telah menangkap suatu rangsangan.
3. Sañña Rangsangan tersebut mencerap ke dalam bathin kita melalui suatu bagian dari otak kita, mengenal obyek.
4. Sankhāra Rangsangan ini kita akan banding-bandingkan dengan pengalaman kita yang dulu-dulu melalui gambaran-gambaran pikiran yang tersimpan dalam bathin kita.
5. Vedanā Dengan membanding-bandingkan ini lalu timbul suatu perasaan senang (suka) atau tidak senang (tidak suka) terhadap rangsangan yang telah tertangkap melalui panca indera kita.

Proses mental ini berlangsung sbb. :

Kesadaran Pencerapan Pikiran Perasaan.

Menurut Ajaran Sang Buddha, di dalam diri seorang manusia hanya terdapat lima khandha ini dan tidak dapat ditemukan suatu atma atau roh yang kekal dan abadi. Dengan cara ini, maka anattā diterangkan melalui analisa.

6. HUKUM PATICCA-SAMUPPADA

Paham anattā dapat pula diterangkan melalui cara sintesa, yaitu melalui Hukum Paticca-Samuppada (Hukum Sebab-musabab Yang Saling Bergantungan). Prinsip dari Hukum ini diberikan dalam empat formula pendek, yaitu :

1. *Imasming Sati Idang Hoti* Dengan adanya ini, maka terjadilah itu.
2. *Imassuppādā Idang Uppajjati* Dengan timbulnya ini, maka timbullah itu.
3. *Imasming Asati Idang Na Hoti* Dengan tidak adanya ini, maka tidak adalah itu.
4. *Imassa Nirodhā Idang Nirujjati* Dengan terhentinya ini, maka terhentilah juga itu.

Berdasarkan prinsip dari saling menjadikan, relatifitas dan saling bergantung ini, maka seluruh kelangsungan dan kelanjutan hidup dan juga berhentinya hidup dapat diterangkan dalam formula dari duabelas nidana (sebab-musabab) :

1. Avijjā Paccayā Sankhāra Dengan adanya kebodohan (ketidak-tahuan), maka terjadilah bentuk-bentuk karma.
2. Sankhāra Paccayā Viññāna Dengan adanya bentuk-bentuk karma, maka terjadilah kesadaran.
3. Viññāna Paccayā Namarupang Dengan adanya kesadaran, maka terjadilah bathin dan badan jasmani.
4. Namarupang Paccayā Salāyatana Dengan adanya bathin dan badan jasmani, maka terjadilah enam indriya
5. Salāyatana Paccayā Phassa Dengan adanya enam indriya, maka terjadilah kesan-kesan.
6. Phassa Paccayā Vedanā Dengan adanya kesan-kesan, maka terjadilah perasaan.
7. Vedanā Paccayā Tanhā Dengan adanya perasaan, maka terjadilah tanhā (keinginan).
8. Tanhā Paccayā Upādāna Dengan adanya tanhā (keinginan), maka terjadilah kemelekatan.
9. Upādāna Paccayā Bhava Dengan adanya kemelekatan, maka terjadilah proses tumibal lahir.
10. Bhava Paccayā Jati Dengan adanya proses tumibal lahir, maka terjadilah kelahiran kembali.
11. Jati Paccayā Jaramarana Dengan adanya kelahiran kembali, maka terjadilah kelapukan, kematian, keluh-kesah, sakit dll.
12. Jaramarana. Kelapukan, kematian, keluh-kesah, sakit dll. adalah akibat dari kelahiran kembali.

Demikianlah kehidupan itu timbul, berlangsung dan bersambung terus. Kalau kita mengambil rumus tersebut dalam arti yang sebaliknya, maka kita akan sampai kepada penghentian dari proses itu. Dengan terhenti seluruhnya dari kebodohan, maka terhenti pula bentuk-bentuk karma; dengan terhentinya bentuk-bentuk karma, maka terhenti pulalah kesadaran; dengan terhentinya kelahiran kembali, maka terhenti pulalah kelapukan, kematian, kesedihan dll.

7. HUKUM KAMMA

Kamma adalah kata bahasa Pali yang berarti “perbuatan”, yang dalam arti umum meliputi semua jenis kehendak dan maksud perbuatan, yang baik maupun yang buruk, lahir atau bathin dengan pikiran kata-kata atau tindakan. Makna yang luas dan sebenarnya dari Kamma, ialah semua kehendak atau keinginan dengan tidak membeda-bedakan apakah kehendak atau keinginan itu baik (bermoral) atau buruk (tidak bermoral), mengenai hal ini Sang Buddha pernah bersabda : “O, bhikkhu, kehendak untuk berbuat (Pali : Cetana) itulah yang Kami namakan Kamma. Sesudah berkehendak orang lantas berbuat dengan badan, perkataan atau pikiran.”

Kamma bukanlah satu ajaran yang membuat manusia menjadi orang yang lekas berputus-asa, juga bukan ajaran tentang adanya satu nasib yang sudah ditakdirkan. Memang segala sesuatu yang lampau mempengaruhi keadaan sekarang atau pada saat ini, akan tetapi tidak menentukan seluruhnya, oleh karena kamma itu meliputi apa yang telah lampau dan keadaan pada saat ini, dan apa yang telah lampau bersama-sama dengan apa yang terjadi pada saat sekarang mempengaruhi pula hal-hal yang akan datang. Apa yang telah lampau sebenarnya merupakan dasar di mana hidup yang sekarang ini berlangsung dari satu saat ke lain saat dan apa yang akan datang masih akan dijalankan. Oleh karena itu, saat sekarang inilah yang nyata dan ada “di tangan kita” sendiri untuk digunakan dengan sebaik-baiknya. Oleh sebab itu kita harus hati-hati sekali dengan perbuatan kita, supaya akibatnya senantiasa akan bersifat baik.

Kita hendaknya selalu berbuat baik, yang bermaksud menolong mahluk-mahluk lain, membuat mahluk-mahluk lain bahagia, sehingga perbuatan ini akan membawa satu kamma-vipaka (akibat) yang baik dan memberi kekuatan kepada kita untuk melakukan kamma yang lebih baik lagi. Satu contoh yang klasik adalah sbb. :

Lemparkanlah batu ke dalam sebuah kolam yang tenang. Pertama-tama akan terdengar percikan air dan kemudian akan terlihat lingkaran-lingkaran gelombang. Perhatikanlah bagaimana lingkaran ini makin lama makin melebar, sehingga menjadi begitu lebar dan halus yang tidak dapat lagi dilihat oleh mata kita. Ini bukan berarti bahwa gerak tadi telah selesai, sebab bilamana gerak gelombang yang halus itu mencapai tepi kolam, ia akan dipantulkan kembali sampai mencapai tempat bekas di mana batu tadi dijatuhkan.

Begitulah semua akibat dari perbuatan kita akan kembali kepada kita seperti halnya dengan gelombang di kolam yang kembali ke tempat dimana batu itu dijatuhkan.

Sang Buddha pernah bersabda (Samyutta Nikaya I, hal. 227) sbb :

“Sesuai dengan benih yang telah ditaburkan begitulah buah yang akan dipetikinya, pembuat kebaikan akan mendapat kebaikan, pembuat kejahatan akan memetik kejahatan pula. Tertaburlah olehmu biji-biji benih dan engkau pulalah yang akan merasakan buah-buah dari padanya”.

Segala sesuatu yang datang pada kita, yang menimpa diri kita, sesungguhnya benar adanya. Bilamana kita mengalami sesuatu yang membahagiakan, yakinlah bahwa kamma yang telah kita perbuat adalah benar. Sebaliknya bila ada sesuatu yang menimpa kita dan membuat kita tidak senang, kamma-vipaka itu menunjukkan bahwa kita telah berbuat suatu kesalahan. janganlah sekali-kali dilupakan hendaknya bahwa kamma-vipaka itu senantiasa benar. Ia tidak mencintai maupun membenci, pun tidak marah dan juga tidak memihak. Ia adalah hukum alam, yang dipercaya atau tidak dipercaya akan berlangsung terus.

Terdapat dua belas jenis bentuk-bentuk kamma yang tidak diperinci di sini. Bentuk kamma yang lebih berat (bermutu) dapat menekan — bahkan menggugurkan — bentuk-bentuk kamma yang lain. Ada orang yang menderita hebat karena perbuatan kecil, tetapi ada juga yang hampir tidak merasakan akibat apapun juga untuk perbuatan yang sama. Mengapa? Orang yang telah menimbun banyak kamma baik, tidak akan banyak menderita karena perbuatan itu, sebaliknya orang yang tidak banyak melakukannya kamma-kamma baik akan menderita hebat.

Singkatnya : Kamma Vipaka dapat diperlunak, dibelokkan, ditekan, bahkan digugurkan.

Kamma dapat dibagi dalam tiga golongan :

1. Kamma Pikiran (mano-kamma).
2. Kamma Ucapan (vaci-kamma).
3. Kamma Perbuatan (kaya-kamma).

10 (sepuluh) jenis kamma baik

1. Gemar beramal dan bermurah hati akan berakibat dengan diperolehnya kekayaan dalam kehidupan ini atau kehidupan yang akan datang.
2. Hidup bersusilamengakibatkan terlahir kembali dalam keluarga luhur yang keadaannya berbahagia.
3. Bermeditasiberakibat dengan terlahir kembali di alam-alam sorga.
4. Berendah hati dan hormatmenyebabkan terlahir kembali dalam keluarga luhur.
5. Berbaktiberbuah dengan diperolehnya penghargaan dari masyarakat.
6. Cenderung untuk membagi kebahagiaan kepada orang lainberbuah dengan terlahir kembali dalam keadaan berlebih-lebihan dalam banyak hal.
7. Bersympati terhadap kebahagiaan orang lainmenyebabkan terlahir dalam lingkungan yang menggembirakan.
8. Sering mendengarkan Dhammaberbuah dengan bertambahnya kebijaksanaan.
9. Menyebarkan Dhammaberbuah dengan bertambahnya kebijaksanaan (sama dengan No. 8).
10. Meluruskan pandangan orang lainberbuah dengan diperkuatnya keyakinan.

10 (sepuluh) jenis kamma buruk

1. Pembunuhanakibatnya pendek umur, berpenyakit, senantiasa dalam kesedihan karena terpisah dari keadaan atau orang yang dicintai, dalam hidupnya senantiasa berada dalam ketakutan
2. Pencurianakibatnya kemiskinan, dinista dan dihina, dirangsang oleh keinginan yang senantiasa tak tercapai, penghidupannya senantiasa tergantung pada orang lain.
3. Perbuatan a-susilaakibatnya mempunyai banyak musuh, beristeri atau bersuami yang tidak disenangi, terlahir sebagai pria atau wanita yang tidak normal perasaan seksnya.
4. Berdustaakibatnya menjadi sasaran penghinaan, tidak dipercaya khalayak ramai.
5. Bergunjingakibatnya kehilangan sahabat-sahabat tanpa sebab yang berarti.
6. Kata-kata kasar dan kotorakibatnya sering didakwa yang bukan-bukan oleh orang lain.
7. Omong kosongakibatnya bertubuh cacad, berbicara tidak tegas, tidak dipercaya oleh khalayak ramai.
8. Keserakahanakibatnya tidak tercapai keinginan yang sangat diharap-harapkan.
9. Dendam, kemauan jahat / niat untuk mencelakakan makhluk lainakibatnya buruk rupa, macam-macam penyakit, watak tercela.
10. Pandangan salahakibatnya tidak melihat keadaan yang sewajarnya, kurang bijaksana, kurang cerdas, penyakit yang lama sembuhnya, pendapat yang tercela.

Lima bentuk kamma celaka

Lima perbuatan durhaka di bawah ini mempunyai akibat yang sangat berat ialah kelahiran di alam neraka :

1. Membunuh ibu.
2. Membunuh ayah.
3. Membunuh seorang Arahata.
4. Melukai seorang Buddha.
5. Menyebabkan perpecahan dalam Sangha.

8.HIRI DAN OTAPPA

Dua ciri khas yang dianggap dua sifat yang membantu melindungi dunia dari kekacauan :

1. HiriPerasaan malu, yaitu malu melakukan hal-hal yang tidak baik.
2. OtappaPerasaan takut, yaitu takut akan akibat yang timbul dari perbuatan-perbuatan yang tidak baik.

9. ATTHALOKA-DHAMMA

Dalam penghidupan seorang manusia tidak dapat terlepas dari 8 (delapan) keadaan, yaitu :

- läbha – aläbhauntung – rugi
- yasa – ayasaterkenal – tak terkenal
- nindä – pasamsädicela – dipuji
- sukha – dukkhagembira, bahagia – sedih, menderita dll.